中華教育衛生聯合會小叢書之七

傷風防禦法

上海昆山花園五號

由中華醫學會博醫會及中華基督教青年會合組而成

List of Bulletins and their Prices

1. 中國城市衞生論(改印小册) 每千册六元
1. "Sanitation of a Chinese City" @ $6 per 1000.

2. 疾病傳染防禦法(改印小册) 每千册六元
2. "Mode of Infection & Prevention" @ $6 per 1000.

3. 癆病 每千册六元
3. "Tuberculosis" @ $6 per 1000.

4. 嬰孩衞生 每千册六元
4. "Infant Hygiene" @ $6 per 1000.

5. 一失足成千古恨 每千册六元
5. "Sexual Advice for Young Men" @ $6 per 1000.

6. 家庭衞生 每千册六元
6. "Home Sanitation" @ $6 per 1000.

7. 傷風防禦法 每千册六元
7. "Prevention of Cold" @ $6 per 1000.

8. 霍亂 每千册六元
8. "Cholera" @ $6 per 1000.

傷風防禦法

人多以傷風爲無甚緊要實則百病害人未有甚於傷風者也其故有二(一)傷風爲最普通之症肺疫霍亂險矣然患之者寡若傷風則無地無之無人無之近日時症盛行於天下死者達六百萬人病者更不知其幾千萬人因是所耗金錢更不知兆億流毒天下其害何窮此一證也(二)傷風者重大疾病之媒介也疾病之最厲害最普遍者莫癆病肺炎若而傷風則恆爲二者之厲階蓋肺炎之菌常盤踞於喉鼻之間癆病細菌更無往而不有所以不能爲害者賴有此抵拒之力耳傷風一起體質遂弱而細菌之猖獗益甚此近來死於傷風者之所以多也

人身皆有一定之體温(九十八度零四分)增之則熱減之則冷熱則

求涼。冷則求煖。此人情然也。納涼有道。或沐於溪水。或坐向風口。或褫其衣冠。裸其體膚。譬諸熱物而欲求其速冷也。必浸之涼水之中。或置於當風之處。貯器中者。拔其蓋塞。而使暴露於外焉。夫然後減其熱力。而得適宜之溫度。此物理然也。禦寒者反是。故隆冬之際。則綢繆牖戶。以避冷風。烘衣裳以除濕氣。厚被褥以免暴露。三者所以禁體溫之渙散也。顧尤有要者。禦寒。不獨保體溫於不失已也。尤當有以增益之。是以免飢餒。吸清氣。以加體溫。愼飲食。細咀嚼。以助消化。勤運腹部。常食菓蔬。以通其大便。多運動。勤體操。以暢其血液。譬之火爐。欲其生熱。必也。加煤炭。而清其灰燼。通空氣。而引其熱力。然後一室溫度煥如也。不然。煤炭缺乏。灰燼滿爐。空氣弗通。熱力不暢。又焉能保一室之溫煖乎。由此觀之。欲免傷風。當注意於下列十事。(一)多吸清氣。(二)愼擇飲

食。(三)疏通大便。(四)勤事體操。(五)毋過勞動。(六)講究衣服。(衣服務當適體輕鬆乾潔者佳。晨昏之時。風雨之日。務必加衣。無春夏秋冬。莫不然。)(七)毋當風口。(八)毋着濕衣。(九)勿令體濕。(十)練習皮膚。能致意於此十事。則體温常有餘。而傷風之患。庶免矣。

左文摘錄攝生論下卷傷風篇。爲美國斐俠斐士克二君原著。二君爲當代著名衞生學家。久爲各國所推重。所著攝生論。已由本會譯竟。交由商務印書館刊行。讀者可購閱也。

傷風多由於細菌之傳染。有全體傳染者。如頭痛發熱。身體不舒。居然顯出病情者。是有一區傳染者。集數種細菌。作害於身體之一處者。是常人鼻涕中。多棲有危險細菌。然身體所具有抵抗疾病之力。無論一區或全體。苟非較平時低減者。則細菌亦不能爲害。可斷言也。

易傷風者。或因喉鼻間。構造異於常人。而鼻腔梗塞。呼吸不通者。尤爲慣見。鼻之構造。多不完全。亦如眼之有近視遠視散光諸患。同而鼻塞則因幼時鼻腔中。有一種腺網。致礙正當之發育。久之遂成痼疾。又如幼兒初生牙齒。有傾斜者。有屈曲者。皆因任其自然。輕忽不經意所致。鼻腔梗塞者。亦復如是。凡此皆由上牙骨與鼻部之發育停止而然。及早延醫修正。庶免他日刀圭之苦。此不獨易致傷風。且能累及他部。致釀成種種險症。如鼻孔相通之顱骨。耳部相連之顳骨。以及中耳各部。皆易傳染。所以喉鼻之間。苟現此種病徵。當卽延醫診視。如患鼻塞。尤當早日改正爲宜。有患傷風。屢愈屢犯者。每屆冬令。尤應加意預防。最要。

如嚴守個人衞生規則。保護鼻部健康。則傷風一患。完全可免。總之易

受感冒與否。視其平日之衛生爲何如。

着涼最易傷風。此盡人而知之矣。然亦有兩種原因。一則神經中樞所以司理皮膚上血液循環者。如過暴露。則反應之感覺太敏。頗有觸機卽發之勢。遂生血液循環上之撓擾。二則鼻腔輭骨。(亦一緊要部分)所以規定身體適當之熱度者。亦因之而失常也。可見操練皮膚之健康。以抵拒感冒爲首務。

強健皮膚之方。約有數種。一、慣於冒風。二、涼水沐浴。如此足以堅固肌膚而生健康之反應。三、冷浴。患腎病者。不宜於冷浴。如體弱之人冷浴不得良好之反應。可以由漸而然。其法如下。

立熱水中。深尺許。毛巾擦身。須迅速。其熱約八十度。逐日漸低減至五十度爲止。或以大瓶注水。噴洒全身。尤佳。如此冷浴。始於九十度。終於

五十度可也否則以恰能得其健康之反應者爲最宜例如用冷水四十五度恰能回温再降至四十四度便覺不勝其冷則以四十五度爲終點最妙

空氣沐浴意謂不着衣履體操於室內涼氣中至於衣服則取其輕鬆有孔者是皆強健肌膚之良方也冬日騎馬或乘汽車務罩外衣否則披裘裳厚薄適中之裏衣可常着不離身外衣則隨氣候爲轉移可也邇來各機關多置爐火或暖氣管雖在冬際而室之温度甚高與暮春時等如裏衣過厚則有傷皮膚及其抵抗疾病之能力必也

室中不可過煖温度須在六十五度以下尋常私室或公所温度須在六十八度以下尤當窗牖大開以通空氣至要

能於戶外操作最佳否則務當露宿既能練皮膚於健康亦可使肺部

多藏新鮮之空氣。誠防免傷風之良方也。軍人常謂露宿風餐。從無感冒。偶居室內。輒感傷風。亦奇已。

深長呼吸。緩而平。每日十起。每起十次。良有益。

便結易致傷風。此種習慣。務當加意改良。粗飲食。勤體操。更留意於大腸排洩之功用。

食過量。鼻腔每感不暢。食時宜細嚼。而肉類蛋白。以及富於補落丁之物。少食爲宜。

防免傷風。當節勞。毋過倦。

常洗鼻孔。殊屬不妥。蓋鼻內膜。與流質頗不相能。且『鼻塞不通』與『頭顱骨孔之傳染』。實能由時常洗鼻或噴射得之。如不得已而必洗者。須惟醫者之言是聽。鼻孔有烟塵阻塞時。以淡鹽溫水向鼻孔前部。

輕輕噴洗之。可保無害。指甲搔鼻孔。足爲傳染之媒。最宜禁忌。拭鼻涕時尤當留意。可以食指緊壓一鼻孔。而自他鼻孔吹之。毋過用力。如此可免傳染波及於耳道或顱骨相通之骨孔。致生種種危害也。患傷風者毋以手帕拭鼻。當以紗布代之。用後付火燒去。噴嚏時。可以紗布承之。免四圍空氣受傳染也。

愈傷風法。與前文所述防傷風法。正反。如冒風。如操練肌膚。如溫涼不定之氣候。在在皆當禁免。此理雖奇。殊不難解。如平時體操足以健軀體。而禦疾病。然及其已病也。則當休息而禁勞動矣。平時冒風。足以健肌膚。防感冒。然及其已病也。則當燕居而禁受風矣。故已受感冒者。務當帶煖兩足。尤最妙於初病時。卽臥床休養。雖竟

日不起可也。

患傷風者久而不愈。每致兼患他症。而爲病者所不自知。卽早延醫診治。足能殺滅病勢。縮短病期。而免兼患他症之害。

家用有效之方。如飲熱茶（蔴子茶）通大便。熱水浴足。樟腦油摩擦頸胸各部。最良熱水浴足。須耐心細洗。歷時約二十分鐘許。身裹絨氈或着棉衣。浴後卽速登床。勿稍動。以免前功盡棄也。

温水澡身。須在九十五與百度之間。則肌膚與神經兩皆得其休息。緣其熱度與體温略等。肌膚神經。概不受何等刺激。故相安也。浴者居澡盆中。縱歷多時。亦無所害。惟浴畢。務卽入一暖室。速卽着衣。毋稍延緩。否則恐再受寒。病益加劇。故此時最宜注意云。

不臥。亦當燕居室內爲妥。惟不可再受冷風。室中空氣。須淸潔。須滋潤。

當冬日天氣亢燥時尤當如是。蓋過亢過濕。皆於傷風時直接受病之內皮。爲不利。然如煖日和風。不致受冷。則遊行室外。亦足療愈傷風。飲食能間斷一兩餐不食最佳。否則飲水食海帶或蔬菜水果一切粗糲之品。含有少量補落丁者。稍食無害。常人謂『飽傷風餓熱病』此言謬也。推原其意。決非命令語意。謂「如傷風而飽食則熱病當餓死耳」更有言者。感冒飲燒酒。或服重劑金雞納霜。皆顯然有害者也。宜忌。凡藥房所售感冒傷風藥。與夫奸商漁利之劑。皆不可用。傷風固有治法。如上所述。乃有百利而無一害。盍試用之

就著者所知。言之人有生平未嘗因感冒傷風休業一日者。至於十數年錮疾。臥床不起等事。更無待論。此無他。不過飲食起居處處自愼。而於生死禍福關頭。能實用其普通知識耳

婚姻哲嗣學

是書專論宗嗣改良之道且皆根據科學經驗二者以爲言人能本此求婚則子孝孫賢可操左券價七角中華教育衛生聯合會發行七折出售外埠函購郵票代銀可也

HEREDITY IN RELATION TO EUGENICS

BY

CHARLES BENEDICT DAVENPORT

TRANSLATED BY THE

JOINT COUNCIL ON PUBLIC HEALTH EDUCATION

5 Quinsan Gardens, Shanghai

Price 70 cents

50% discount for Schools perchasing 10 or more copies